

**ОСОБИСТІСНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОДНА ІЗ ГРАНЕЙ ГАРМОНІЙНО  
РОЗВИНЕНОЇ ЛЮДИНИ**

*Булгаков Олексій*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

**Анотації:**

У результаті проведеного аналізу  
показано, що основними ознаками  
фізичної культури особистості є  
ведення здорового способу життя та

The analysis shows major signs of  
physical culture personality is a  
healthy lifestyle and systematic  
physical exercise designed to improve

В результате проведенного  
анализа показано, что основными  
признаками физической культуры  
личности является ведение

## I. Науковий напрям

систематичні заняття фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи; ступеню орієнтації людини на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети; організаційно-методичні вміння людини щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування; готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні. Виявлено, що виховання фізичної культури особистості це процес формування у неї потреб, мотивів та інтересів до цінностей фізичної культури і до систематичних занять фізичною культурою, який здійснюється за рахунок використання людиною різноманітних видів фізкультурно-спортивної діяльності.

all-round man of his physical nature; the degree of orientation of man to care about the health and diversity of tools that it uses for this purpose; organizational and methodological skills to build human self-employment fitness direction; willingness to help others in their healed. Revealed that Physical education Cultural identity is a process of forming her needs, motivations and interests to the values of physical education and the systematic physical training, carried out by human use of various kinds of sports activities.

здорового образу життя і систематичні заняття фізичними упражнениями, направленними на всестороннее совершенствование человеком своей физической природы; степени ориентации человека на заботу о своем здоровье и разнообразие средств, которые она использует для достижения этой цели; организационно-методические умения человека по построению самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительного направления; готовность помочь другим людям в их оздоровлении. Выведено, что воспитание физической культуры личности это процесс формирования у нее потребностей, мотивов и интересов к ценностям физической культуры и к систематическим занятиям физической культурой, который осуществляется за счет использования человеком различных видов физкультурно-спортивной деятельности.

физическая культура личности, формирование, признаки, потребности, механизмы.

### Ключові слова:

фізична культура особистості, формування, ознаки, потреби, механізми.

physical education personality formation, characteristics, needs, mechanisms.

физическая культура личности, формирование, признаки, потребности, механизмы.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової літератури [8, 10, 13] свідчить про те що процес становлення особистості проходить по таких взаємопов'язаних напрямках. **Розумове виховання**, яке спрямоване на розвиток у людини пізнавальних мотивів, культури мислення, раціональної організації навчальної праці. **Трудове виховання** – сприяє свідомому та творчому ставленню до праці як життєвої потреби та вищої цінності людини і суспільства. **Моральне виховання** формує у людини моральні поняття, судження, почуття і переконання, навички і звички, що відповідають суспільним нормам. В його основі лежать цінності, сформовані в процесі історичного розвитку суспільства – справедливість, чесність, порядність, гуманізм, толерантність, відповідальність. **Естетичне виховання**, яке розвиває художньо-естетичну освіченість людини та формує вміння творити прекрасне у повсякденному житті. Завдяки йому формуються естетичні уявлення, погляди, смаки, почуття, засновані на кращих надбаннях цивілізації, крім того, естетичне виховання є важливою умовою розвитку багатьох психічних якостей. **Фізичне виховання** спрямоване на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, виховання наполегливості, дисциплінованості, відповідальності, досягнення гармонії духовного та тілесного у людини [1, 5, 8]. Охарактеризовані вище напрями виховання є визначальними у процесі розвитку повноцінної особистості. Їх реалізація в суспільстві здійснюється під впливом різних соціальних інститутів (сім'я, школа, засоби масової інформації та ін.), серед яких провідну роль відіграє система шкільної освіти. На думку провідних науковців [4, 8, 13], саме сім'я та школа є тим соціальним інститутом в межах якого проходить розвиток і становлення дитини як особистості, а також передаються з покоління в покоління усі цінності культури.

**Мета дослідження** полягає в науковому аналізі проблеми формування фізичної культури особистості.

**Методи дослідження** базуються на аналізі спеціальної літератури, в якій розробляються теоретичні та практичні аспекти формування фізичної культури особистості.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що останніми роками з боку провідних науковців приділяється велика увага до проблеми формування особистісної фізичної культури. На думку А. Лотоненка [7], широкий спектр наукових досліджень, у яких висвітлюються різні аспекти процесу формування фізичної культури особистості, є логічним продовженням основної тенденції розвитку знань у цій сфері, пов'язаною з переходом в дослідженнях переважно від медико-біологічних і педагогічних аспектів (спрямованих в першу чергу на вивчення впливу фізичної культури на розвиток і удосконалення рухових умінь і навичок людини) до психологічних, соціологічних, теоретико-інтегративних та інших, що являються одними із основних при вивченні людини. Є. Ларіна [6] вважає, що фізичну культуру необхідно розглядати, як фундаментальну цінність особистості, поскільки вона забезпечує її соціально-біологічний життєдіяльнісний потенціал, створює передумови для гармонійного розвитку, забезпечує високий рівень соціальної активності людини. Не випадково за останні роки провідними вітчизняними та іноземними науковцями [2, 3, 8, 11, 13] все частіше говориться про фізичну культуру не лише як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Л. Матвеев [10] у своїх дослідженнях звертає увагу на складність і неоднозначність трактування поняття «фізична культура особистості». Він зауважує, що поняття «особиста фізична культура», або «фізична культура особистості», не зовсім точно відображає сутність явища. На його думку, правильно було б говорити про «персоніфіковано-результативну сторону фізичної культури», або «фізичну культурність», яку не слід ототожнювати з розвитком індивіда, який здійснюється не тільки під впливом фізичної культури, а й під впливом багатьох інших факторів (генетичних і соціальних). М. Віленський, Г. Соловйова [2] визначають фізичну культуру особистості як соціально детерміновану область загальної культури особистості, що являє собою якісний системний, динамічний стан, який характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей, набутих в результаті виховання і інтегрованих в фізкультурно-спортивній діяльності, культурі і способу життя. У своїх дослідженнях структуру фізичної культури особистості науковці розглядають по чотирьом аспектам. Перший – це поділ понять «індивід» і «особистість». Другий – діяльність, що становить динамічну систему взаємодії суб'єкта з навколишнім світом. Третій – мотиваційна складова особистості. Четвертий – сукупна характеристика структури особистості. Ю. Ніколаєв [11] фізичну культуру особистості розглядає як єдність фізичної і духовної сторін людини, взаємозв'язку її як сомато-психічного (тілесного) так і соціокультурного (духовного). При цьому він акцентує увагу на пріоритетності розвитку її духовної сторони на базі триєдності таких компонентів: аксіологічного (ціннісно-орієнтаційної сфери), освітнього (пов'язаного з рівнем знань, умінь і навичок), пов'язаного з ієрархією мотиваційно-потребнісної сфери. В. Видрін у своїх дослідженнях [3] констатує що фізична культура особистості – це не просто її фізичний стан, вона включає в себе і явища духовного світу: знання, мотиви, потреби, норми. Людина з високою фізичною культурою, стверджує автор, повинна добре знати закономірності функціонування і розвитку організму, а також шляхи, механізми та засоби впливу на нього. На його думку, структура фізичної культури особистості включає п'ять основних складових. Перша складова – знання і інтелектуальні здібності, визначають кругозір особистості, ієрархію її оцінок, цінностей і результатів діяльності. Друга складова – фізичне удосконалення

передбачає такий рівень здоров'я, фізичного розвитку, психофізичних і фізичних можливостей особистості, які складають фундамент її активної, соціально значимої, фізкультурно-спортивної діяльності і життєдіяльності в цілому. Третя складова – мотиваційно-ціннісні орієнтації характеризують спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її прояв активності у сфері фізичної культури. Четверта складова – соціально-духовні цінності – визначають загальнокультурний і специфічний розвиток культури і особистості. П'ята складова – фізкультурно-спортивна діяльність – відображає ціннісні орієнтації і потреби, характеризує фізкультурну активність особистості. Х. Хубієв [14] вважає що фізична культура особистості це комплексна наукова проблема, яка повинна бути предметом всіх складових цілісної науки про фізичну культуру. Пізнання фізичної культури особистості, на його думку, повинно базуватися на всебічному підході до вивчення всіх взаємозв'язків людини з предметами, процесами і явищами навколишнього світу. П. Дуркін, М. Лебедева [4] фізичну культуру особистості визначають як частину загальної культури особистості, основу специфічного змісту якої складають раціональне використання людиною одного або декількох видів фізкультурної діяльності, яка виступає в якості фактора оптимізації свого фізичного і духовного стану. При цьому, виховання особистісної фізичної культури автори розглядають як процес спрямований на формування у людини активного інтересу та позитивної мотивації до занять фізичними вправами. У своїх дослідженнях науковці відмічають що фізичну культуру особистості необхідно розглядати з двох сторін інтелектуальної або духовної, яка включає в себе знання, уміння, навички інтереси ціннісні установки в сфері фізичної культури, і діяльнісної сторони особистості, яка характеризується систематичністю та добровільним виконанням фізичних вправ. На думку Н. Визітея [1] формування фізичної культури особистості це процес оволодіння людиною системи знань, наукових уявлень про шляхи і засоби організації здорового способу життя, а також про сутність і закони розвитку фізичної активності і фізичної досконалості людини. У своїх дослідженнях автор виділяє такі ознаки фізичної культури особистості: рівень, системність і динамічність знань про особливості фізичної підготовки, про методи організації фізичної активності, про шляхи і засоби фізичного удосконалення, про правила використання людиною засобів фізичної культури з метою підвищення працездатності, про особливості функціонування людського організму в процесі фізичної активності, про рухову діяльність і її соціальні, моральні та естетичні цінності. В. Кузнєцов [5] вважає що рівень сформованості фізичної культури особистості характеризується ставленням людини до свого здоров'я, а також до розвитку і збереження фізичних можливостей свого організму. На основі цього ставлення, зауважує автор, будується повсякденне життя людини, завдяки чому, фізична культура являється складовою частиною загальної культури. На думку Л. Лубишевої процес формування фізичної культури особистості здійснюється через засвоєння людиною цінностей фізичної культури, до яких відносяться суспільні, мобілізаційні та валеологічні цінності. [8]. На її думку основними показниками фізичної культури окремої людини є: а) турбота про підтримку в нормі свого фізичного стану (здоров'я, фізичні якості, рухові здібності та статура); б) різноманіття засобів які використовуються для досягнення цієї мети; в) втілені на практиці ідеали, норми, зразки поведінки пов'язані з турботою про тіло і фізичний стан; г) рівень знань про свій організм, про його фізичний стану; ступінь орієнтації людини на турботу про свій фізичний стан; д) готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні. А. Максименко у своїх дослідженнях [9] відмічає, що фізична культура особистості характеризується мірою включення конкретної людини в реальну фізкультурно-спортивну діяльність з метою задоволення індивідуальних інтересів і потреб у фізичному самовдосконаленні. Основними ознаками особистісної фізичної культури, на його думку, можна вважати: а) систематичні

заняття фізичними вправами для рішення завдань фізичного самовдосконалення; б) спеціальні фізкультурні заняття, що дозволяють із користю застосувати їх на практиці; в) володіння певними руховими вміннями й навичками для рішення особисто значимих завдань; г) володіння достатніми організаційно-методичними вміннями побудови самостійних фізкультурно-спортивних занять, тому що самостійна фізкультурна діяльність по праву вважається вищою формою особистої фізичної культури. С. Собко [12] під фізичною культурою особистості розуміє сукупність інтегрованих фізичних і духовних властивостей особистості, що характеризують віковий та індивідуальний рівень її досягнень у фізкультурній освіченості. У своїх дослідженнях він визначає такі компоненти фізичної культури особистості як: розуміння термінів і понять фізичної культури, взаємозв'язок соціального й особистісного розвитку, фізична досконалість, фізкультурно-спортивна діяльність, творче впровадження набутого досвіду в різноманітні сфери життєдіяльності, самовиховання. Згідно із вказаною компонентною структурою особистісної фізичної культури науковець визначає чотири рівня її сформованості.

1. Низький, який відмічається відсутністю усвідомлення суті фізичної культури та її складових.

2. Середній – характеризується поверховим усвідомленням, інколи – хибним стосовно цінностей фізичної культури.

3. Достатній, відображає пізнання суттєвих положень фізичної культури її соціально-духовних цінностей.

4. Високий, характеризується усвідомленням суті особистісної фізичної культури як сукупності інтегрованих фізично-духовних властивостей, частини загальної культури.

В. Сутула [13] у своїх дослідженнях доводить, що фізична культура особистості є однією із характеристик загальної культури людини, яка має специфічні ознаки, притаманні фізичній культурі. Це означає, зауважує науковець, що процес формування фізичної культури особистості необхідно аналізувати крізь призму культурологічного підходу. На його думку фізична культура особистості характеризується:

1) характером ставлення людини до свого тіла як до цінності (дієвий чи пасивний);

2) ступеню орієнтації людини на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети;

3) рівнем знань людини про свій організм та про свій фізичний стан;

4) ідеалами, нормами, зразками поведінки людини, пов'язаними з турботою про своє здоров'я та фізичний стан, які реалізуються нею на практиці;

5) вміннями й навичками, які використовує людина для вирішення особисто значущих завдань щодо покращення власного здоров'я та фізичного вдосконалення;

6) організаційно-методичними вміннями людини щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування;

7) веденням здорового способу життя та систематичністю занять фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи.

Проведений вище аналіз свідчить про те, що у понятті особистісна фізична культура об'єднано два ключових положення. По-перше, стверджується, що фізична культура особистості це елемент (одна із характеристик) загальної культури людини із специфічними ознаками, притаманними фізичній культурі. Друге узагальнююче положення, яке витікає із аналізу визначень фізичної культури особистості, полягає у тому, що основними ознаками особистісної фізичної культури є ведення здорового способу життя та систематичні заняття фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи; ступеню орієнтації людини на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети; організаційно-методичні вміння людини



щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування; готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні.

Усі вище перераховані характеристики відображають, так би мовити, «ідеальну» фізичну культурну особистості, яка є носієм усіх цінностей фізичної культури. Очевидно, що в сучасному суспільстві сформувати особистість яка б відповідала усім вищевказаним критеріям практично неможливо. Однак можливо сформувати комплекс окремих якостей фізично культурної особистості в залежності від напряму впливу та соціальних умов в яких розгортається цей процес.

### **Висновки**

1. Результати аналізу літературних джерел свідчать про те, що фізична культура особистості -це одна із характеристик загальної культури людини із специфічними ознаками, притаманними фізичній культурі. Основними ознаками фізичної культури особистості є ведення здорового способу життя та систематичні заняття фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи; ступеню орієнтації людини на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети; організаційно-методичні вміння людини щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування; готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні.

2. Виховання фізичної культури особистості це процес формування у неї потреб, мотивів та інтересів до цінностей фізичної культури і до систематичних занять фізичною культурою, який здійснюється за рахунок використання людиною різноманітних видів фізкультурно-спортивної діяльності. Таким чином, потреби, мотиви й інтереси людини до цінностей фізичної культури і до систематичних занять фізичною культурою є психологічним механізмом перетворення суспільних цінностей фізичної культури в особисті цінності людини

**Перспективи подальших досліджень** полягають аналізі особливостей формування особистісної фізичної культури студентів вищих навчальних закладів.

### **Література:**

1. Визитей Н. Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений / Н. Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 189 с.
2. Виленский М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 1–7.
3. Выдрин В. М. Физическая культура – вид культуры личности и общества. (Опыт историко-методологического анализа проблем). – Изд. 2-е, испр. и доп. / В. М. Выдрин. – СПб : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 153 с.
4. Дуркин П.К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура. – 2002. – № 2. – С. 50–53.
5. Кузнецов В. И. Воспитание индивидуально-личностной физической культуры учащихся : дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.01 / Кузнецов Владимир Иванович. – Ростов н/Д, 2005. – 235 с.
6. Ларина Е. М. Физическая культура как феномен социокультурного развития личности студента / Е. М. Ларина, Т. Ю. Кокорина, И. В. Гордеев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 3–6.
7. Лотоненко А.В., Гостев Г.Р. и др. Культура физическая и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев– М.: «Еврошкола», 2008. – 450с.
8. Лубышева Л.И. Педагогические условия формирования спортивной культуры личности в общеобразовательной школе / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 5. - С. 36-41.
9. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навч. посіб. / С. Д. Максименко. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.

10. Матвеев Л. П. Обобщающая теория физической культуры на текущем этапе своего становления / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С.16–17.
11. Николаев Ю. М. От теории физического воспитания – к теории физической культуры в контексте формирования нового типа мышления / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 10. – С. 94–100.
12. Собко С. Г. Фізична культура особистості студента крізь призму гуманістичної парадигми освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту № 1 2009 С. 135-139
13. Сутула В. О. Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в умовах цілісної соціально-педагогічної системи: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.07. / Сутула Василь Опанасович – Луганськ, 2012. – 40
14. Хуббиев Х. З. Принципы диалектики: методология взглядов на физическую культуру личности и ее формирование / Х. З. Хуббиев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 9–14.